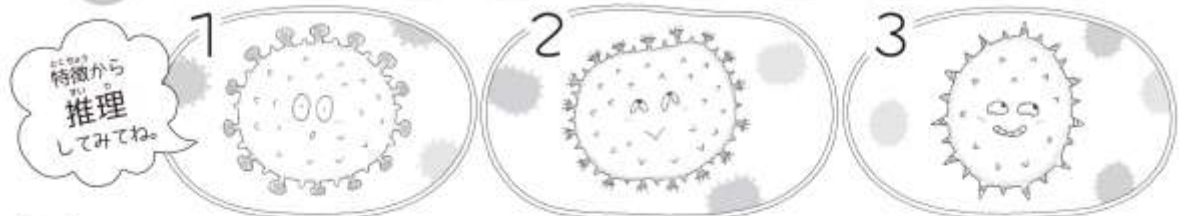


# ほけんだより12月

玉井小学校 保健室

今年も後1ヶ月となりました。寒暖差が激しく、体調を崩してお休みした子どもたくさんいました。学校ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、かぜ予防をしています。御家庭でもお子さんの体調管理に十分な配慮をお願いします。

## Q. 何の病気のウイルスでしょう?



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつる?	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</li> <li>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</li> <li>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○37~38℃位の微熱</li> <li>○くしゃみ、のどの痛み</li> <li>○鼻水、鼻づまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○38℃以上の高熱</li> <li>○頭や筋肉、関節が痛む</li> <li>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</li> <li>○「急に」全身がだるくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○吐き気、おう吐</li> <li>○下痢、腹痛</li> </ul>
かかったらどうする?	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇睡眠をとり、安静にする</li> <li>◇食べられそうなら消化によい食事をする</li> <li>◇水分補給をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう (発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1~2日短くなります)</li> <li>◇睡眠をとり、水分補給をする</li> <li>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇安静にする</li> <li>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</li> </ul> <p><b>抗ウイルス薬はありません</b></p>

2019年12月 発行

### お知らせ

- 12月13日(木) 13:15~学校保健委員会(5・6年生)
- 二回目の歯科健診の結果を配付します。早めの受診をお願いします(該当者のみ配付)

### 学校保健委員会

学校保健委員会では、児童保健委員会が今年のテーマ「姿勢」について取り組んできたことを発表します。教室で毎日コツコツできることをお伝えします。

5・6年生の児童全員に協力してもらい取り組んでいます。「姿勢をよくしましょう」とはどういうことなのか。玉井小の現状とここまでの取り組みなどについて発表したいと思います。

また、講演では「株式会社 アキレス」の方を講師としてお招きし、【足育】についてお話しいただきます。講演の様子などはPTA保健委員会の新聞でお知らせいたします。



### ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎がもたせません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12~1月は流行のピークです。ノロウイルスは最も感染力が強いのが特徴です。

**予防のポイント**

- 手洗い・うがいをする**  
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう!
- タオルやハンカチの貸し借りはしない**  
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- 吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる**  
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します

**もしかかったら**

多くは1~2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を



### ☆お願い: 洗濯したきれいなハンカチ・タオルを毎日持たせてください☆

保健室に来た子に「ハンカチ持ってる?」と聞くと「持ってない」「忘れちゃった」「ランドセルにある」という声を耳にすることがあります。手をきれいに洗った後、洋服で手を拭いてしまったり、自然乾燥してしまったりは、せっかくの手洗いが台無しになってしまいます。また、目に見えなくても、手を拭いたときについた細菌が時間がたつごとにハンカチやタオルの中で増えていきます。かぜやインフルエンザなどの予防のためにも、洗濯したきれいなハンカチやタオルをお子さんに持たせていただきますようお願いいたします。

